SLOVENSKÉ ZDRUŽENIE STOMIKOV • SLOVAK OSTOMY ASSOCIATION • SLOVILCO

SLOVILCO

Časopis nielen pre stomikov

vyšlo vďaka finančným prostriedkom MPSVR SR

1/2021
XIX. ročník

UROSTOMIA • ILEOSTOMIA • SLOVILCO • COLOSTOMIA

Vydáva SLOVILCO
Slovenské združenie stomikov, Hurbanova 23, MARTIN

Stoma
Skin
Soul

Cítiť sa pohodlne
vo vlastnej koži

Logo Dansac je ochranná známka spoločnosti Dansac A/S. ©2019 Dansac A/S

dansac

OBSAH

EDITORIAL 3
CHARTA PRÁV STOMIKOV 4

SLOVILCO

Na slovíčko, pán prezident! 5
Pandémia Covid-19 a stomici..........6

ZO ŽIVOTA KLUBOV

ILCO klub Martin 7
ILCO klub Bratislava 9
ILCO klub Banská Bystrica 10

VÝŽIVA

Jedz dúhu 12

PODUJATIE

Svetový deň stomikov 13
VIRTUÁLNE PRETEKY PRE STOMIKOV..................... 14 – 15

INFORMUJEME

Rakovina sa Covidu nezľakla 16
ROZHOVOR 17
TIP NA VÝLET 20
KULINÁRIUM 21
ZDRAVIE Z PRÍRODY 22

Milí priatelia,

som rada, že v čase, keď čítate tieto riadky sme už v mierne uvoľnenom režime a po dlhšej dobe sa môžeme konečne nadýchnuť. Mnohí hovoria, že sa život vracia do normálu. Ale čo to vlastne ten normál je?

Pandémia nám ukázala, že tu s nami pobudne a budeme sa musieť naučiť žiť s novinkami, ktoré nás nútia častokrát vykročiť mimo našu komfortnú zónu. Veľa z nás si vyskúšalo, ako je to žiť, pracovať či učiť sa z domova. Nie všetci sme však ochotní prijať zmeny či výzvy. Určite je to aj o našich povahách, nastaveniach, ale dôležitú úlohu zohrávajú informácie, ktoré sa k nám dostanú. Pandémia preverila celú spoločnosť a odhalila slabiny nielen po stránke medicíny, ale hlavne v oblasti poskytovania informácií. Je jasné, že vedci stále skúmajú, informácií je málo, veci sa vyvíjajú a chce to čas. Ale to čo sme zažili počas roka v našej krajine, ten chaos „dobrovoľne – nasilu" nemá obdobu. Je to jasný príklad toho, ako ľahko sa dá ľudská myseľ manipulovať pri „správnom" posúvaní informácií až človek zabudne na to, že má aj svoje práva.

V októbri sa koná 10. Svetový deň stomikov, ktorého heslo je *„Práva stomikov sú ľudské práva – kedykoľvek a kdekoľvek".* Pri tejto príležitosti by sme boli radi, keby ste sa zapojili do aktivity Virtuálne preteky pre stomikov, o ktorej sa dočítate viac vo vnútri časopisu. Komunikujte, vysvetľujte, zdieľajte informácie, vaše potreby, pocity. Zapojte do tejto aktivity svoju komunitu. Fantázii sa medze nekladú. Je čas na zmenu. Zviditeľnime sa!

Už teraz sa tešíme na všetky vaše príspevky.

Mgr. Jana Šípková, šéfredaktor

SLOVILCO - vydáva Slovenské združenie stomikov,
Hurbanova 23, Martin, SR, IČO: 30842522, 2-krát do roka pre stomikov
a odborné kruhy, dátum vydania - jún 2021
e-mail: slovilco@slovilco.sk, www.slovilco.sk

REDAKČNÁ RADA: *Mgr. Jana Šípková, Mgr. Nadežda Bieliková,
Ján Čačko, Ing. Pavol Huserka, MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.,
Ing. Mária Pecinová, Peter Baláži*

foto na obálke: Jana Šípková

Adresa redakcie: Radvanská 17, 974 05 Banská Bystrica
E-mail: jankasipka14@gmail.com
Evidenčné číslo: EV 3172/09 ISSN 2453–6105.
Neprešlo jazykovou úpravou

STOMIK

Je zdravotne postihnutý občan, ktorý má dočasne alebo trvale vyvedený dutý orgán navonok, najčastejšie hrubé črevo, tenké črevo alebo močové cesty, čím dochádza k zmene základných fyziologických funkcií, k neovládateľnému vyprázdňovaniu stolice, tenkočrevného obsahu alebo moču neprirodzenou cestou s nutnosťou používania stomických pomôcok, dôsledkom čoho je výrazné zhoršenie celkovej kvality života (r.1996).

MUDr. Jaroslav Lúčan PhD.
Predseda Rady odborníkov Slovilco

Ciele Slovenskej organizácie stomikov SLOVILCO:

Cieľom a poslaním
SLOVILCA je napomáhať
zmierňovať duševné
a fyzické utrpenie sociálne
a zdravotne postihnutých
stomikov
a detí so stómiou
a vytváranie lepších podmienok pre život na území
celej SR.
"Ľúbme každý svoje
poslanie.
Poučenie z neho vanie.
Preň nech nám srdce
planie.
Len v ňom nech nám ruka
neustane."

(Citát z členskej legitimácieSLOVILCO)

CHARTA PRÁV STOMIKOV

Pacient má právo na:

1. kvalitné informácie pred operáciou
2. vhodne vybrané miesto na stómiu
3. vhodne urobenú stómiu
4. kvalitnú pooperačnú ošetrovateľskú starostlivosť
5. emočnú podporu
6. individuálne volené poučenie
7. informáciu o pomôckach,ktoré sú k dispozícii
8. informáciu o spôsobe financovania
9. pooperačné sledovanie a poradenskú starostlivosť po celý život
10. využívanie výsledkov tímovej spolupráce všetkých zainteresovaných pracovníkov
11. informácie a poradenstvo zo strany organizácií stomikov a ich členov

Ostomy Internacion, vol. 12,No.1, (schválené roku 1977)

NA SLOVÍČKO, PÁN PREZIDENT!

Združenie SLOVILCO a jednotlivé ILCO kluby postupne oslavujú 30 rokov svojej existencie. S ohľadom na pandemickú situáciu nebolo možné venovať tejto výnimočnej udalosti dostatočnú pozornosť. 30 rokov je dlhá doba a preto som položila pri tejto príležitosti pár otázok prezidentovi SLOVILCO, pánovi Ing. Pavlovi Húserkovi.

1. V čase pandémie sa veľmi stretávať nedalo. Boli ste v kontakte so „svojimi predsedami"?

Máte pravdu, v čase pandémie je kontakt veľmi sťažený, tak aspoň prostredníctvom mailov a blahoželaní som kontaktoval všetky kluby. S členmi predsedníctva som bol viackrát v telefonickom kontakte, čo bolo potrebné pre riešenie aktuálnych záležitostí SLOVILCO.

2. Ako vidíte ďalšie smerovanie združenia SLOVILCO? Aké sú vaše vízie z krátkodobého, ale aj z dlhodobého hľadiska?

Čo sa týka budúcnosti, mojou najväčšou snahou bude obnoviť činnosť SLOVILCO a dostať ho na úroveň pred pandémiou. V platnosti sú aj plány rozvíjať činnosť združenia v oblasti kultúry, športu a záujmových činností, ktorým sa venujú členovia.

3. Ako je zaistené, aby finančné zdroje združenia boli využívané v súlade s celkovou filozofiou SLOVILCO, a aby z nich mal úžitok každý klub?

Na každý rok sa schvaľuje orgánmi združenia plán činnosti a finančný plán. Každá akcia je prerokovaná v rade združenia, kde sú zástupcovia všetkých klubov. V rámci schvaľovania sa prejedná aj financovanie podujatí. Účasť na podujatiach SLOVILCO je rovnomerne rozložená na jednotlivé kluby.

4. Podarilo sa vyhodnotiť a uzavrieť minulý rok z pohľadu financií i samotnej činnosti? Dostali predsedovia klubov výročnú hodnotiacu správu?

Minulý rok sa podarilo zrealizovať iba cyklistické stretnutie stomikov krajín V4, ktorého sa zúčastnilo 7 členov z našich ILCO klubov. Všetky ostatné podujatia boli zrušené kvôli pandémii. Na účte nám zostalo 18 tisíc eur. Tento rok plánujeme príjem okolo 12 tisíc eur. Správa o činnosti bude prerokovaná na predsedníctve a následne rozposlaná klubom. Verím, že sa tak stane v júni.

5. Dlhodobo sa hovorí o úbytku členov v kluboch. Aká je spätná väzba a názor na túto problematiku od terajších členov? Čo si o tom myslia?

Otázku členskej základne riešime na každom zasadnutí orgánov združenia, o čom svedčia záznamy z rokovania. Všetky akcie, ktoré organizujeme majú okrem regenerácie síl členov, za účel prilákať nových stomikov, aby doplnili naše rady. Sú ale kluby, ktoré doslova živoria a tam sme sa dohodli na pomoci hneď, ako to situácia dovolí.

6. Čo v tejto veci chcete vy, ako prezident urobiť?

Mojou snahou je činnosť SLOVILCO zatraktívniť tak, aby bola zaujímavá aj pre mladšie ročníky. Nie je to ľahká úloha, ale v poslednom období prišlo medzi nás niekoľko mladších fyzicky aktívnych ľudí. Verím, že po skončení pandémie ich bude ešte viac.

7. Pandémia nám ukázala, že online svet je už v tejto dobe nevyhnutnosťou. Nerozmýšľali ste nad tým, že by bolo vhodné zmodernizovať, sprehľadniť web stránku združenia ako aj konto na Facebooku a dať sociálnym médiám profesionálnejšiu starostlivosť?

Čo sa týka práce online musím priznať, že máme značné rezervy a do budúcna je potrebné sa v tejto oblasti polepšiť. Je potrebné sa poradiť s kolegami a prijať opatrenia na zlepšenie v tejto činnosti.

Ďakujem za rozhovor.
Zhovárala sa: Mgr. Jana Šípková

PANDÉMIA COVIDU-19 A STOMICI

Pandémia Covidu-19 spôsobená vírusom SARS-COV-2 zmenila život ľudí na celom svete. Zisťujeme, čo je to pandémia a čo nám prináša každý deň. Zatvorené školy, reštaurácie, divadlá, kiná, obchody. Zákaz vychádzania a stretávania sa s príbuznými.

Zákaz návštev v nemocniciach a sociálnych zariadeniach bez možnosti rozlúčenia sa s najbližšími. Plné nemocnice pacientov, a čo je najhoršie, doteraz viac ako 12 tisíc mŕtvych následkom Covidu-19.

Kauzálny liek na vírusové ochorenie nemáme. Zvládnuť ho môžeme jedine dodržiavaním ochranných nariadení a predovšetkým vakcináciou. Ako prvý použil očkovanie anglický lekár Edward Jenner (1749 – 1823) proti jednej z najsmrteľnejších chorôb tej doby – vírusu pravých kiahní. Vakcinácia je najúčinnejší prostriedok prevencie infekčných ochorení. Slúži nám viac ako 200 rokov. Mnoho našich politikov v televízii hovorí opak, pretože tejto odbornej problematike absolútne nerozumie.

V roku 30. výročia založenia Slovenského združenia stomikov – SLOVILCO (14. 10. 1991) sa veľmi zmenil aj život našich stomikov. Mali sa uskutočniť Celoslovenské dni stomikov na Šírave, kde sme sa mali dohodnúť na praktickej stratégii a taktike ako dosiahnuť to, aby každý stomik na Slovensku dostal to, čo mu patrí. Tiež sme si mali pripomenúť a vyhodnotiť, čo stomici za 30 rokov urobili a dosiahli pre zlepšenie kvality svojho náročného života so stómiou.

Už druhý rok sú zrušené všetky činnosti, ktoré sme mali naplánované. Nestretáva sa vedenie SLOVILCO ani členovia jednotlivých ILCO klubov stomikov. Všetkým to veľmi chýba a práca v prospech stomikov stagnuje. Je však potrebné dodržiavať všetky nariadenia, aby sa stomici neinfikovali. Väčšinou ide o starších ľudí, ktorí majú zníženú imunitu. Verím, že keď sa celková situácia u nás ale aj v okolitých štátoch zlepší, zameškané dobehneme. Uvidíme, či to bude už tento rok.

V poslednom období začíname cítiť, že počet infikovaných aj zomierajúcich sa znižuje. Postupne sa uvoľňujú ochranné opatrenia, no od normálneho stavu sme ešte ďaleko. V jeseni sa predpokladá ďalšia vlna pandémie, ktorá bude pravdepodobne slabšieho charakteru. Pribúda však pacientov s postcovidovým syndrómom, ktorých treba liečiť. Mnohým ľuďom s bežnými chorobami boli odkladané operácie pre nedostatok miesta v nemocniciach, ktoré boli plné covidových pacientov. A čo je ešte horšie, mnoho pacientov s nádorovými ochoreniami nedostalo rýchlu a adekvátnu pomoc. Čas hral proti nim. Zanedbal sa skríning. Zdravotnícki pracovníci sú vyčerpaní fyzicky aj psychicky. Niektorí na Covid zomreli. Riešenie v tejto oblasti je v nedohľadne. Chýbajú lekári a predovšetkým zdravotné sestry, čo pocítime aj v nasledujúcich rokoch.

I napriek uvedenej ťažkej situácii stomici pandémiu Covid – 19 prečkajú. Tridsaťročná existencia SLOVILCO jednoznačne potvrdzuje potrebu tejto pacientskej organizácie. Mnohí z vás si dobre pamätajú situáciu spred vyše 30 rokov, keď stomici mali existenčné problémy.

Na záver zdôrazňujem – všetci stomici, dajte sa zaočkovať proti koronavírusu!

MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.

ILCO KLUB MARTIN – 30 ROKOV EXISTENCIE

Po roku 1990 si začala spoločnosť viac všímať postavenie stomikov v našom štáte. Hoci zdravotný personál robil čo mohol, technické vybavenie pomôckami nezodpovedalo svetovým trendom. Vďaka lekárom, ako napríklad MUDr. Prochotský a MUDr. Lúčan, bolo založené SLOVILCO a v regiónoch sa začali zakladať ILCO kluby.

Tak vznikol v decembri 1991 aj náš svojpomocný klub v Martine, ktorý začal pulzovať životom a členovia postupne zisťovali, že je pre nich prínosom. Získali zdravotné pomôcky z Kanady, ktoré boli uskladnené v martinskej nemocnici na chirurgickom oddelení. Ak potreboval niektorý stomik pomoc, snažili sa ju zabezpečiť čo najskôr. Na pomoci sa podieľali MUDr. Lúčan, sestričky Szabová a Stehlíková. Celá činnosť svojpomocného klubu bola zameraná na ochranu a pomoc stomikov. V mesiaci september 1992 sa po prvýkrát konal rekondičný pobyt na Domaši. Okrem oddychu sa účastníci aj vzdelávali, čo bol hlavný cieľ pobytu. Prebehli besedy so zástupcami firmy Convatec, ale aj so zástupcami ministerstva zdravotníctva. Počas pobytu navštívili divadelné predstavenie a zúčastnili sa výletov. Rekondičným pobytom venovalo pozornosť aj ministerstvo práce a sociálnych vecí, ktoré ich aj financovalo. Tak sa stomici mohli zúčastňovať aj 14 – dňových pobytov. Veľmi radi spomínajú aj na posedenia pri guláši

SVOJPOMOCNÝ KLUB STOMIKOV V MARTINE

na chate v Belianskej doline, ktorý si sami varili v kotlíku.

V súčasnosti má náš ILCO klub 83 členov, vrátane rodinných príslušníkov. Za posledných dvadsať rokov výbor pripravil pre svojich členov pestrú ponuku podujatí. V schôdzkovej činnosti pravidelne organizujeme tri akcie. V marci býva *výročná členská schôdza*, na ktorej sa zúčastňujú aj zástupcovia okresného úradu odboru sociálnych vecí, ktorí nás informujú o novinkách v oblasti sociálnych služieb. Pozývame aj zástupcov firiem, ktorí nás zásobujú stomickými pomôckami. V júni pozývame členov na *stretnutie pri guláši v prírode*. Posledné roky máme stretnutia na Ranči v Sučanoch, kde si členovia vymieňajú skúseností a zapájajú sa do športových súťaží. V decembri organizujeme *posedenie pod jedličkou*, kde odmeňujeme jubilantov a pripravený je aj kultúrny program.

Od roku 2000 sa rozbehla aj *zájazdová a rekreačná činnosť*. Využívame pritom spoluprácu s Centrom pomoci Ligy proti rakovine. Už desať rokov od vzniku centra sa všetci onkologickí pacienti tešia na vianočný punč, ktorý centrum pripravuje. Takto sa nám podarilo dvakrát navštíviť aj Viedeň. Niektorým účastníkom sa splnil sen dať si viedenskú kávu na nádvorí Hoffburgu.

Vydareným autobusovým zájazdom bol zájazd do Bratislavy, po ktorej nás sprevádzala Ing. Benžová z bratislavského ILCO klubu a zážitkom bolo posedenie vo vínnej pivnici na Devínskej kolibe. Bratislavský klub nám zabezpečil aj návštevu opery Predaná nevesta, kde si dodnes pamätáme, ako Jeník prišiel na javisko na skútri. Vynikajúci bol dvojdňový zájazd do Košíc s návštevou večerného divadelného predstavenia. Do divadla naši členovia chodia radi. Každoročne ponúkame vyše dvadsať predstavení v Bratislave, Košiciach, Banskej Bystrici, Trnave a Spišskej Novej Vsi. Počet účastníkov rapídne vzrástol, keď pre seniorov bolo umožnené bezplatné vlakové cestovanie.

Za posledných desať rokov sme organizovali zahraničné pobytové zájazdy v Chorvátsku. Dvanásť hodinová cesta nám nerobila problémy. S nami sa zúčastnili aj kolegovia z klubov Žilina, Topoľčany a Považská Bystrica.

Každý rok klub organizuje rekondičné pobyty, ktorých sa zúčastňuje 15 až 20 ľudí. Medzi obľúbené destinácie patria

Trenčianske Teplice, Vysoké Tatry a Turčianske Teplice. Na pobyty nám finančne prispieva mestský úrad a náš klub.

Veríme, že po skončení pandémie budeme v úspešných akciách pokračovať.

Text a foto: Mgr. Milan Tomka

ILCO KLUB STOMIKOV BRATISLAVA POČAS PANDÉMIE

Činnosť nášho klubu, tak ako všetky ostatné, od marca minulého roka poznačila pandémia. O našich aktivitách v priebehu tohto nečakaného obdobia, sme vás informovali koncom minulého roka.

Za prvé tri mesiace roku 2021 sa nekompletný výbor nášho klubu stretol dva razy, aby sme uzatvorili predošlý rok po finančnej stránke. Okrem toho sme pociťovali potrebu stretnúť sa aspoň na chvíľu, samozrejme, pri dodržaní všetkých protipandemických opatrení.

V bežnom roku poskytujeme každý štvrtok predpoludním od 10. do 12. hodiny v sídle nášho klubu v Dome kultúry v Dúbravke poradenskú službu pre našich členov, avšak tento rok sme túto službu obmedzili iba na niekoľko stretnutí podľa potreby, prípadne po telefonickom dohovore. Našťastie, sú k dispozícii sociálne siete, nuž komunikujeme prostredníctvom e-mailov, Skype, WhatsApp, Messengeru alebo na Facebooku. Tento kontakt máme skutočne intenzívny.

Máme veľkú radosť, že aj v tomto ťažkom čase sa nám prihlásili noví členovia. Teší nás, že jeden z nich sa ponúkol vypracovať pre klub webovú stránku, ktorú sme doteraz nemali. Považujeme to za dôležitý krok k lepšej komunikácii, zvýšenej informovanosti členov a prezentácii nových produktov od spoločností, ktoré nám dodávajú tak prepotrebné stomické prípravky. Vytvoríme tam aj priestor pre otázky, ktoré trápia našich členov a my ich radi zodpovieme.

Šiesteho marca uplynul rok, odkedy sme po prvý raz počuli slovo COVID-19. Vtedy sa nám ani nesnívalo, že to bude tak dlho trvať. Teraz ešte stále nevieme, dokedy nás tento vírus bude ešte prenasledovať. Našťastie už sú vakcíny, podaktorí sme už zaočkovaní a pevne veríme, že po nadobudnutí tzv. kolektívnej imunity sa vrátime k bežnému životu. Plánovať program pre tento rok si zatiaľ netrúfame. Pomaly sa nám uvoľňujú opatrenia a snáď koncom leta alebo na jeseň sa už budeme môcť stretávať viac a pre našich členov organizovať rozsiahlejší program. Veľmi sa na to tešíme.

Alena Blažejová, predsedkyňa
ILCO klub Bratislava

SNÍVAJTE SVOJ SEN

Ako dieťa som snívala o tom, že sa chcem stať učiteľkou a mať rodinu. Môj každodenný vzor bol ocko – učiteľ. A sen sa mi splnil. Začala som učiť. Prišli aj deti a tiež som sa tešila z úspechov mojich školských detí.

Keď sa objavila choroba v roku 1994, boli to práve moje deti, ktoré stáli pri mne. Učila som sa robiť si irigáciu – mohla som však len vtedy, keď boli všetci doma a irigovali so mnou.

Zaujímavá bola aj situácia, keď prišli moji žiaci a manžel ich nepustil dnu – chcel ma chrániť, že musím oddychovať. Som rada, že sa nedali odradiť! Prišli, keď bol v robote. Bola som šťastná, lebo to bolo to, čo ma dobíjalo energiou. Chodili často, a tak zažili aj rachot a pískanie môjho čreva. Nevadilo im to, a že im to nebude vadiť ani v škole, len aby som sa už vrátila. Po polroku sa nám ten sen splnil a spolu sme sa pripravovali na prijímacie skúšky.

Veselých príhod s mojou stómiou som v škole zažila veľa a vždy v tú najnevhodnejšiu chvíľu. Nikdy nezabudnem na krásne biele nohavice, ale len do chvíle, kým si to moja stómia nezmyslela inak. Žiakom som to vysvetlila. Dala som im písomnú úlohu a utekala som sa domov dať do poriadku – našťastie bývam blízko. Nesmiali sa, pracovali v tichosti, až kým som sa nevrátila. Ktovie, ako by to dopadlo dnes.

Boli aj smutné chvíle, keď som v roku 2006 ovdovela. Stáli však pri mne moje deti, vnúčence, priatelia, stomici - a svitol pre mňa nový, slnečný deň. Dokonca v roku 2014 som sa opäť vydala. K tomu mám tiež zaujímavú príhodu. Mala som kolegyňu, ktorá sa veľmi čudovala, že ako sa ja s mojou stómiou môžem vydávať? Môžem! *Nie je to o stómii, ale o spolužití, vzájomnej láske, tolerancii a porozumení.*

Porozumenie a priateľstvo mi dáva aj moja druhá veľká rodina - *ILCO klub.* Stretávame sa, voláme si, mailujeme, pomáhame si. Tešíme sa, keď môžeme byť spolu.

Teraz som na dôchodku a neverila som, že i takto dni utekajú rýchlo – ba niekedy aj rýchlejšie. Do života, aj „vďaka“ pandémii, mi pribudli nové veci. Učím sa na počítači online prezentácie, zoomy, spoznávam sociálne siete a tým aj nových ľudí. *Potvrdilo sa mi, že človek sa učí celý život, len musí nájsť cieľ a zmysel.* Keď niečo neviem, používam priateľa na telefón – vnúčence – lebo ony to vedia a spolu sa smejeme. Tešia sa so mnou, keď to zvládam.

Teším sa z maličkostí. Vždy ma poteší niečo milé, radostné, čo každodenný život prináša. Tak napríklad nedávno mi kuriér priniesol kyticu ku Dňu matiek od syna z Piešťan.

Vám všetkým prajem, aby ste sa tešili z každodenných maličkostí. Choďte za svojimi snami a plňte si ich! Rozdávajte lásku! To je šťastie.

Naďa Bieliková, predsedkyňa
ILCO klub Banská Bystrica

ELENA PINDROCHOVÁ

V roku 1996 prišli manželia Pindrochoví aj do Banskej Bystrice. Oni boli takí priekopníci. Cestovali po celom Slovensku a pomáhali zakladať kluby všade tam, kde sa operovali stómie.

Pán Štefan Pindroch bol už v tom čase prezident SLOVILCO (v rokoch 1995 – 2000). Elenka pracovala pre SLOVILCO ako tajomníčka (v rokoch 1995 – 2011). Po založení klubu v Banskej Bystrici som sa s nimi začala stretávať v Martine na celoslovenských poradách stomikov, zástupcov jednotlivých klubov. Mala som veľmi rada tieto porady, lebo sme sa tu cítili ako veľká rodina, a pritom sme boli všetci úžasní priatelia. S mnohými sme sa zblížili aj osobne. Prežili sme spolu veľa pekných chvíľ na stretnutiach stomikov, rekondičných pobytoch, ale i v súkromí.

Elenka nás opustila tento rok vo februári vo veku 85 rokov. Často sme si telefonovali. Boli sme obe také spriaznené duše. Pomáhala mi radami. Naše rozhovory boli častokrát aj o osobných veciach. Rozum mi hovorí, že ako život začal, musí aj skončiť. Srdce sa s tým vyrovnáva ťažšie.

„ELENKA, ako tajomníčka SLOVILCO si bola pre nás všetkých veľmi blízkou, spriaznenou dušou. Bola si pomáhajúcou „mamou" na telefóne i osobne. Spomíname na Teba."

Naďa Bieliková, predsedkyňa
ILCO Banská Bystrcia

JEDZ DÚHU

Poznáte toto pravidlo stravovania? Dúha na tanieri? Je to veľmi jednoduchý systém, podľa ktorého telu dáte množstvo výživných látok – doslova do sýtosti nakŕmite svoj mikrobióm. Práve ten je základným stavebným prvkom celkového zdravia, či už toho telesného, ale aj duševného.

Mikrobióm je vlastne neviditeľný svet v našich črevách a pomáha nášmu organizmu fungovať. Črevný mikrobióm tvorí 95 % baktérií a zvyšok tvoria rôzne kvasinky, plesne, vírusy. Povaha a zloženie nášho mikrobiómu môže výrazne ovplyvniť aj naše sklony k mnohým chorobám, či už ide o kardiovaskulárne, zápalové, psychické, nádorové, metabolické, autoimunitné choroby, cukrovku, alergie, obezitu. Ak sa chcete o tejto tematike dozvedieť viac, určite si prečítajte knihu renomovaného slovenského gastroenterológa doc. Ladislava Kuželu a Zuzany Čižmárikovej ***Zdravé črevo a trávenie – Mýty verzus fakty.*** Vhodnou a ľahko zrozumiteľnou formou vysvetľujú čo je potrebné vedieť o tráviacom trakte, jeho ochoreniach a o konkrétnych vyšetreniach. Gastroskopia, kolonoskopia, enteroskopia či endosonografia sú tak pochopiteľnejšie aj pre nemedicínsku verejnosť. V publikácii sú vysvetlené i základné anatomické a fyziologické funkcie všetkých vnútorných orgánov, ktoré pri trávení zohrávajú svoju nezastupiteľnú úlohu.

A tím z vás, ktorí chcú podporiť svoj mikrobióm určite odporúčeme vyskladať na svoj tanier „dúhu".

ČERVENÁ – Lykopén. Ide o červené rastlinné farbivo s antioxidačným účinkom zo skupiny karotenoidov, ktoré neobsahujú kyslík. K základným zdrojom lykopénu patrí vodný melón, paradajky, šípky, červený grapefruit, guava a podobne.

BIELA - Allyl sulfid. Je to najmä antioxidant, dôležitý je pre naše cievy, potláča zápaly, znižuje zrážanlivosť krvi. Táto látka sa nachádza napríklad v cibuli, cesnaku, pažítke, mladom póre.

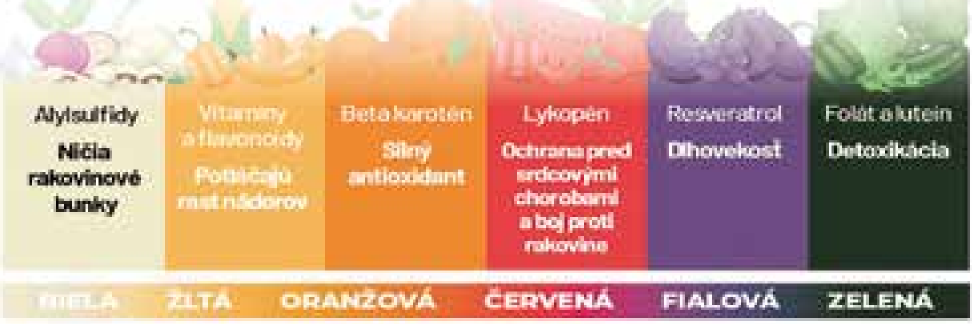
ŽLTÁ – Flavonoidy. Predstavujú veľkú skupinu rastlinných pigmentov. Často sa nachádzajú na vonkajších obalových vrstvách rastlín. Preto je dôležité konzumovať aj šupky (jablko, hrozno, cibuľa) a deje sa tak kvôli tomu, že ich biosyntézu stimuluje slnečné žiarenie.

ORANŽOVÁ - Betakarotén. Ide o významný karotenoid (teda izoprenoid), ktorý sa v mnohých organizmoch nachádza aj ako žltočervené farbivo, pri alebo živočíchoch zase ako prekurzor vitamínu A. Pri tomto vitamíne treba rovnako povedať, že ak nie je telu dodávaný, tak ho telo nemá ako vyrobiť. A kde ho nájdeme? Je to najmä mrkva, marhule, broskyne, nektarinky.

FIALOVÁ – Resveratrol. Ide o prírodný antioxidant, ktorý pomáha dlhovekosti. Je to polyfenol a derivát stilbenu, ktorý sa vyskytuje v tele rôznych rastlín. Nájdeme ho opäť v šupkách a jadierkach modrého hrozna, ale rovnako aj v arašidoch, v šupkách a jadierkach čiernych ríbezlí, v čučoriedkach, tmavých morušiach, tiež ho obsahuje kakao.

Hippokrates povedal: „Nech vaše pokrmy sú aj vašimi liekmi." A podľa toho by sme sa mali riadiť.

Zdroj: kuzela.sk



SVETOVÝ DEŇ STOMIKOV 2021

Od roku 1993 sa Svetový deň stomikov (World ostomy day) oslavuje každý tretí rok v prvú októbrovú sobotu. V roku 2021 máme možnosť osláviť špeciálne výročie - 10. Svetový deň stomikov, ktorý znova spojí stomikov a členské združenia po celom svete.

Listina práv stomikov vydaná v prvom výklade Medzinárodnej stomickej asociácie (IOA) v roku 1993, formuluje potreby a starostlivosť o stomikov, aby mohli žiť svoj život dôstojne, samostatne a nezávisle. Je nevyhnutné, aby stomici mali prístup k informáciám a starostlivosti, ktorá im bude umožňovať žiť seba určujúci a nezávislý život a podieľať sa na všetkých rozhodujúcich procesoch. Každý ročník svetového dňa má svoje heslo. To tohtoročné znie:

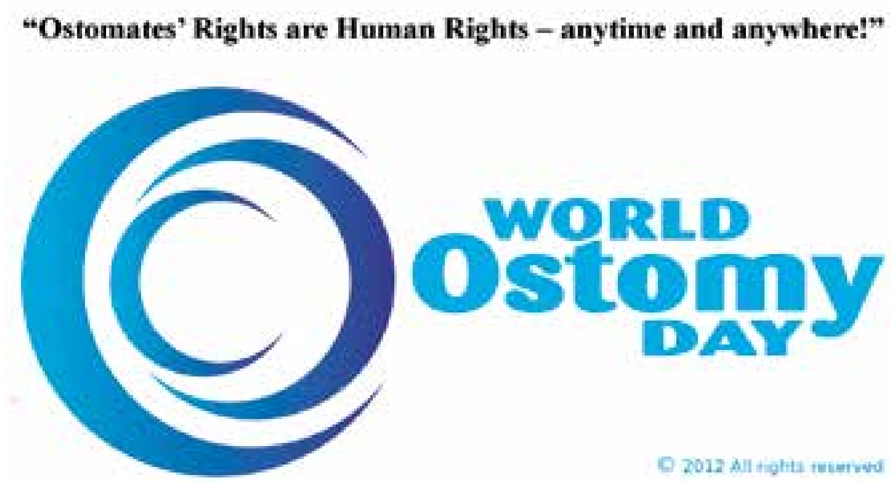
PRÁVA STOMIKOV SÚ ĽUDSKÉ PRÁVA - KEDYKOĽVEK A KDEKOĽVEK

V roku 2020 - 2021 boli ľudia po celom svete vystavený hrozbe Covid -19 a jeho následkom na zdravie a každodenný život. Vieme, že veľa aktivít stomických združení nemohlo pokračovať bežným spôsobom. Stretnutia s osobným kontaktom sa skoro nekonali, tak isto boli zrušené návštevy v nemocniciach. Operačná činnosť a pooperačná starostlivosť bola zredukovaná.

Veľkou úlohou a výzvou je práve v tejto dobe pre všetky organizácie stomikov po celom svete zamerať sa na dodržiavanie a plnenie Charty práv stomikov.

Práva stomikov, zdravotne znevýhodnených ľudí sú dôležité, tak isto ako aj naše ľudské práva. Je dôležité usilovať o to, aby tieto práva boli rešpektované vládami, politikmi, orgánmi zdravotnej starostlivosti, lekármi, zdravotnými sestrami, každým človekom, každou spoločnosťou v dobrých aj zlých časoch.

V mene Európskej stomickej asociácie (EOA)
Jon Thorkelsson


"Ostomates' Rights are Human Rights – anytime and anywhere!"
WORLD
Ostomy
DAY
© 2012 All rights reserved

10. SVETOVÝ DEŇ STOMIKOV
30 ROKOV ČINNOSTI SLOVILCO

ŠPORTUJ S NAMI

VIRTUÁLNE PRETEKY PRE STOMIKOV

JÚL - SEPTEMBER 2021

PRÁVA STOMIKOV SÚ ĽUDSKÉ PRÁVA
KEDYKOĽVEK A KDEKOĽVEK

Ako sa zapojiť?

Termín

Na zdolanie výzvy máte 3 mesiace júl, august, september 2021.

Druh športu

Môžete behať, kráčať, bicyklovať, plávať, korčuľovať, ísť na turistiku.

Trasa

Zvoľte si trasu podľa vašich možností – napríklad 10 000 krokov, 1 km beh, 5 km na bicykli a podobne.

Zapojte svoju komunitu

Požiadajte svoju rodinu, priateľov, členov ILCO klubu, aby sa k vám pripojili a vytvorte svoju mini akciu.

Fotografia

Odfoťte sa ako robíte svoje virtuálne preteky a fotku nám pošlite na e-mail alebo nás označte na Facebooku @SLOVILCO

# Označte nás

Hastagujte svoje fotky
#virtualnepretekyprestomikov
#virtualchallengeforostomates
V októbri zrekapitulujeme
a urobíme virtuálnu výstavu fotografií.

Vzdelávajte

Zvyšujte pri tejto aktivite povedomie o stomikoch, vzdelávajte priateľov a ľudí vo vašej komunite o tejto téme. Pošlite nám svoje skúsenosti.

Zbierka

Informujte ľudí vo svojom okolí ako môžu finančne prispieť na zbierku pre SLOVILCO na www.darujme.sk

www.slovilco.sk

slovilco@slovilco.sk

@SLOVILCO

#virtualnepretekyprestomikov
#virtualchallengeforostomates

RAKOVINA SA COVIDU NEZĽAKLA

18. mája 2021 sa konala konferencia Onkológia na Slovensku, realita vs. očakávania. Občianske združenie NIE RAKOVINE už štvrtýkrát zorganizovalo stretnutie zástupcov pacientskych organizácií, zdravotných poisťovní a zástupcov Ministerstva zdravotníctva SR.

Pacientske organizácie dlhodobo a pravidelne volajú po zlepšení stavu onkológie na Slovensku. Už štvrtý rok sa obracajú na vládu s konkrétnymi požiadavkami, ktoré im v minulosti boli prisľúbené, no väčšina z nich stále neprešla do praxe.

Situácia v onkológii je navyše čoraz komplikovanejšia kvôli pretrvávajúcej pandémii COVID-19. Už dnes na základe medzinárodných dát vieme, že v roku 2020 došlo v Európe k približne až 40-percentnému poklesu onkologickej diagnostiky[1], ako aj významnému zanedbávaniu prevencie, liečby, či celkovej zdravotnej starostlivosti[2]. Preto hrozí, že o 5 rokov budeme mať v Európe vysoký nárast počtu novo diagnostikovaných onkologických pacientov až v pokročilých, neskorých štádiách ochorenia. Pre Slovensko je to ešte alarmujúcejšie,

ONKOLÓG
NA SLOVENS

keďže už dnes patrí medzi najhoršie krajiny v úmrtnosti na onkologické ochorenia v EÚ[3,4]. Riešiť sa to snaží aj Európsky plán boja proti rakovine.

Na konferencii bolo opäť prezentované Memorandum pacientskych organizácií 2021, ktorého hlavné oblasti obsahujú témy zamerané na:

- **manažment pacienta,**
- **prevenciu a skríning,**
- **inovatívnu, včasnú a precíznu diagnostiku a liečbu,**
- **reformu paliatívnej a hospicovej starostlivosti.**

V oblasti rakoviny hrubého čreva sa požiadalo o čo najskoršie pokračovanie preventívneho skríningu, o zdostupnenie inovatívnych liekov pre pacientov aspoň na takej úrovni ako je to v našich susedných štátoch, možnosť testu na okultné krvácanie raz ročne, o bezbolestnú a plne hradenú kolonoskopiu.

Diskusia prebehla na všetkých úrovniach a sám minister zdravotníctva MUDr. Vladimír Lengvarský, MPH skonštatoval, že dobrovoľníci a aktivisti vo veľkej miere suplujú štát. Tiež uviedol, že v zdravotníctve je nutná rýchla reforma vo všetkých smeroch.

I keď vieme, že zmeny sa nedejú šibnutím čarovného prútika, ostáva nám veriť, že v našom zdravotníctve raz svitne na lepšie časy. Že to nebude o šetrení, škrtaní ale o návratnej investícii, pretože vieme, že prevencia stojí niekoľkonásobne menej ako samotná liečba.

Odkaz na záznam z konferencie môžete nájsť na webovej stránke združenia NIE RAKOVINE a určite si ho pozrite a vypočujte.

www.nierakovine.sk
Spracovala: Mgr. Jana Šípková

1: De Vincentiis L, Carr RA, Mariani MP, et alCancer diagnostic rates during the 2020 'lockdown', due to COVID-19 pandemic, compared with the 2018–2019: an audit study from cellular pathologyJournal of Clinical Pathology 2021;74:187-189
2: https://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/statements/2021/statement-catastrophic-impact-of-covid-19-on-cancer-care
3: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/419473/Country-Health-Profile-2019-Slovakia.pdf
4: https://www.oecd-ilibrary.org/sites/b80245bd-en/index.html?itemId=/content/component/b80245bd-en

MGR. JANETTE ŠIMKOVÁ KOUČKA, FACILITÁRORKA, MENTORKA A SUPERVÍZORKA

Janette je inšpiratívna žena, ktorá pomáha ľuďom v osobnom raste. Je autorkou niekoľkých publikácií. Jej krédo je: „Všetci sme anjeli s jedným krídlom. Ak chceme lietať, musíme sa objať." Viac informácií o nej nájdete aj na www.lifekoucing.sk .

Láskavý rozhovor s Janette Šimkovou o súcite, pominuteľnosti a sile v pandemickom roku.

1. Aký je tvoj príbeh s koronou?

Najskôr prišiel šok a zlosť, prečo moja imunita nezabrala a ako ma mohlo telo zradiť. Čakala som od neho, že ma väčšmi podrží, lebo veď behám, cvičím jogu, meditujem, otužujem, starám sa o vyváženú životosprávu. Po prvotnom rúhaní sa, že som to od neho automaticky chcela, som sa mu za to ospravedlnila. Každý deň som mu ďakovala, že to zvláda doma.

Boli chvíle, kedy ma sebaľútosť prikryla ťažkou dekou a odmietla ku mne pustiť podnety zvonka – žiadna kniha, počúvanie, pozeranie. Iba intenzívne okamihy hroznej

bolesti až na dreň. Apatia s rezignáciou a ľahostajnosťou. Strata vôle a chuti niečo okrem nutných potrieb urobiť. V tom turbulentnom kolotoči poskakujúcich a neustále sa meniacich emócií som si povedala, že potrebujem byť k sebe súcitná.

Uvedomila som si, že keď sa k svojej chorobe nepostavím s láskyplnosťou, zarobím si taký emočný betón, že v ňom stuhnem a už sa nepohnem. Upokojila som sa, len čo som bezpodmienečne prijala seba aj s covidkou. Žiadne uberanie z vlastnej hodnoty za to, že to „mám“. Naordinovala som si jemnosť voči sebe samej. Udelila som si absolútny súhlas smútiť a prežívať svoju bolesť ako niečo prirodzené. Otvorila som sa vlastnému prežívaniu a chodila hlboko so svojho dovnútra, aby som sa dostala do stavu, ktorý existuje pred zrodom strachu. V tom napojení sa na seba prišlo zvedomnenie, že byť nažive znamená byť celistvá a nenarúšať svoju integritu.

2. Čo myslíš, že Ti pomohlo na fyzickej úrovni?

Zvýšené dávky vitamínu C s lipozomálnym vstrebávaním, vitamínu D a zinku. Keď si moja imunita po pár dňoch nevedela rady, lekárka mi predpísala Isoprinosine. Na kašeľ som užívala Stodal. Homeopatička mi pomohla s Gelsemium a priateľka mi namiešala zmes éterických olejov na naparovanie sa a masírovanie hrude pre lepšie dýchanie. Pomohlo aj veľa spánku, odpojenie sa od virtuálneho sveta a ničnerobenie.

3. Čo Ti pomohlo na psychickej úrovni?

Techniky všímavosti z mindfulnessu a nehodnotiace prijímanie situácie ako takej, ktorá sa práve deje v tomto momente.

Súcit mi pomohol prijať všetky moje emócie ako legitímne. Dala som bokom ich obhajovanie pred sebou alebo pred ostatnými. Bolo oslobodzujúce akceptovať všetku tú bolesť a za nič sa neviniť. Výčitky pri zistení, že som pozitívna boli veľmi silné a obviňovala som sa za kde čo. Napríklad, že som vírus doniesla domov a odovzdala ho mužovi a synovi. Nakoniec nás to zomklo tak, že na toto obdobie budeme s láskou, vďačnosťou a pokorou spomínať.

4. Čo Ti korona dala?

Úprimnejšie a pozornejšie si odpovedám na otázku: Na čom skutočne záleží? Veci, ktoré sa mi zdali pred covidkou také dôležité, začali strácať význam. Hlbšie skúmam zmysluplnosť svojho snaženia a prehodnocujem „straty", ktoré zmenili kvalitu môjho života.

Zdolanie vírusu vo mne prebudilo nové odhodlanie, silu a vôľu skúmať, čo môžem urobiť s tým, čo mám k dispozícii. Dívam sa na život z viacerých perspektív, aby som si vedomejšie vyberala, do čoho sa naplno celým srdcom vložím.

5. Je niečo, čo by si urobila inak?

Myslím si, že všetko sa odohralo tak, ako sa malo.

6. Čo by si chcela odkázať ľuďom?

Mne pomáhalo myslieť na príbeh, ktorý zmieňuje Eckhart Tolle o moci pripútanosti.

Podľa starého súfijského príbehu žil kedysi dávno kráľ, ktorý sa neustále zmietal medzi šťastím a zúfalstvom. Dokázala ho rozčúliť aj triviálna vec a šťastie veľmi rýchlo vystriedalo sklamanie a beznádej. Jedného dňa to kráľa prestalo baviť. Rozhodol sa, že nájde spôsob, ako z toho von. Dal poslať po múdreho muža, o ktorom sa hovorilo, že je osvietený. Keď starec prišiel, kráľ mu hovorí: „Chcem byť ako ty. Poraď mi, prosím, čo mám urobiť, aby som bol taký pokojný, vyrovnaný a múdry. Dám Ti za odmenu, o čo ma požiadaš." Múdry muž odpovedal: „Možno Ti viem pomôcť. Ale stálo by to toľko, že by ani celé kráľovstvo nestačilo. Preto, pokiaľ dovolíš, Ti to dám ako dar." Kráľ súhlasil a mudrc odišiel. Vrátil sa o niekoľko týždňov a doniesol kráľovi zdobenú skrinku z nefritu. Kráľ ju otvoril a vo vnútri našiel zlatý prsteň. Bolo na ňom vyryté: ‚Aj toto pominie'. „Čo to má znamenať?" spýtal sa prekvapený kráľ. „Nos tento prsteň a kedykoľvek sa niečo stane, prečítaj si, čo je na ňom napísané skôr, než vyslovíš akýkoľvek súd, než začneš danú udalosť považovať za zlú alebo dobrú. Len tak si zachováš pokoj."

Uvedomovaním si pominuteľnosti prestávame byť pripútaní a ľahšie sa nám udržiava odstup a nadhľad. Rada vyrytá do prsteňa nás nenabáda, aby sme si neužívali to dobré alebo rýchlo zabúdali na to zlé. Jej zmyslom je upozorniť nás na pominuteľnosť každej situácie, ktorá je následkom pominuteľnosti všetkých foriem – dobrých aj zlých.

7. Za čo cítiš vďaku v tejto situácii, ktorou si si prešla?

Za lásku ľudí v mojom živote – blízkych aj priateľov. Za možnosti umožňujúce prežitie a obetavých zdravotníckych aj ďalších profesionálov. Za akceptáciu toho, že aj to zlé a obmedzujúce patrí k životu. Za zachovane si vnútornej slobody, že ma podržala a neurobila zo mňa obeť. Za pokoru a pestovanie nádeje. Za vieru v seba a v ľudí okolo mňa.

8. Čokoľvek, čo by si chcela dodať

Tak, ako k nám emócie prichádzajú bez nášho dovolenia, rovnako to robia aj náhodné okolnosti. Preto ani emócie, ani nepredvídateľné životné udalosti tu nie sú preto, aby sme ich súdili. Primeraná reakcia spočíva v tom, byť voči nim súcitní. Nechať ich voľne plynúť, rovnako tak, ako necháva súcitná matka vyplakať svoje dieťa. Mne to pomohlo netrápiť sa väčšmi, než bolo nutné.

Pestovať súcit voči sebe aj voči ostatným, nám pomáha odokryť svoju zraniteľnosť, v ktorej je sila. Tú však objavíme, až keď si dovolíme nebyť za každých okolností silní a nezdolní. Súcit sa niekedy stotožňuje s labilitou alebo precitlivenosťou. Je to škodlivý mýtus. Tým, že svoju bolesť prijmeme v láskavom objatí sebasúcitu, si vytvárame pozitívne emócie, ktoré dokážu vyvážiť tie negatívne.

Zhovárala sa Patrícia Hrehušová
www.vesele-veci.sk

NA VŠETKY TVOJE CHOROBY – VČELA LIEK TI VYROBÍ

V okolí Štiavnických vrchov, presnejšie v dedinke Uhliská vyrástol netypický hotel v tvare šesťuholníka. Ide o včelí hotel s kapacitou dve lôžka, ktorý poskytuje možnosť oddýchnuť si alebo prespať v spoločnosti včiel.

Netradičný hotel svojpomocne postavil Dušan Budinský. Ja som sa s Dušanom zoznámila na kurze drevorezby. Už na prvý pohľad bol medzi nami rozdiel. Ja totálny začiatočník, on zručný majster samouk. Bolo vidieť, že k drevu má vzťah. A nielen k drevu. Uchvátili ho včely. A postupne, ako objavil ich čaro, vznikol aj projekt apidomčeka.

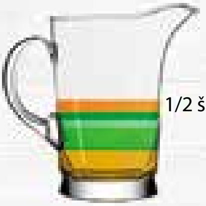
Filozofia tejto stavby spočíva v apiterapii. A čo to vlastne tá apiterapia je? Je to umenie využívať produkty včiel na zvýšenie energie tela a zlepšenie zdravotného stavu. Apiterapia zahŕňa aj inhaláciu včelieho vzduchu priamo z úľa. Apidomček je postavený z prírodných materiálov, poskytuje oddych na dvoch lôžkach, pod ktorými sa nachádzajú úle. Môžete tak cítiť vibrácie včiel a vôňu. O bezpečnosť je postarané, pretože úle sú umiestnené tak, aby sa včely nedostali do vnútra. V domčeku si môžete poležať chvíľu alebo aj celú noc. Je to na vás. Okrem zdravotného rozmeru tiež prichádza rozmer duchovný, kedy takéto zotrvanie v domčeku prináša stíšenie, zamyslenie sa. No hoci je pobyt v apidomčeku liečivý, nie je vhodný pre každého. Neodporúča sa ľuďom alergickým na včelie bodnutie a na včelie produkty. Taktiež onkologickým pacientom, ľuďom trpiacim silnými infekčnými chorobami, tuberkulózou, tehotným a dojčiacim ženám.

Okrem včelárenia sa Dušan venuje vrúborezbe, ktorej vás vie priučiť. Viac informácií o jeho aktivitách nájdete aj na dodielne.sk a vcelihotel.sk .

Mgr. Jana Šípková

DEHYDRATÁCIA

Dehydratácia vám môže spôsobiť bolesť hlavy, závraty, únavu.



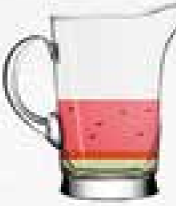
1 pomaranč
2 hrste šalátu
1/2 šalátovej uhorky
2 stonky zeleru
2 zelené jablká

BENEFIT

- Zelené potraviny obsahujú veľa vody, vedia náš organizmus hydratovať až na bunkovej úrovni.
- Obsah magnézia v jablkách pomáha pri bolestiach hlavy vyvolané dehydratáciou.

OPAĽOVANIE

Našu kožu pri opaľovaní môžeme chrániť nielen krémom na opaľovanie, ale aj zvnútra.



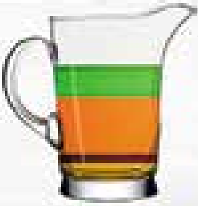
1 trojuholník melónu
1 väčšia paradajka
pol citrónu

BENEFIT

- Červený melón obsahuje lykopény, ktoré nás chránia pre UV žiarením.
- Pravidelná konzumácia rajčín je tiež nápomocná pri opaľovaní a znižuje účinok dopadu UV lúčov.

PRE ZDRAVIE OČÍ

Ak si v lete nechránite oči slnečnými okuliarmi, vystavujete ich námahe.



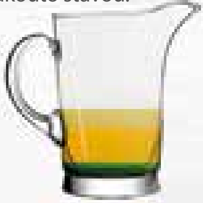
3 hrste špenátu
2 stonky zeleru
8 mrkiev
1 červená repa
1 jablko

BENEFIT

- Mrkva obsahuje beta karotén a vitamín A.
- Repa obsahuje karotenoid a zeaxantín, čo je veľmi dobré pre sietnicu.
- Špenát má v sebe veľa antioxidanotv, čo je prospešné pri poruchách očí.

PREHRIATIE ORGANIZMU

V horúcich letných dňoch sa odporúča piť často, v menších dávkach. Osviežiť deň si môžete aj takouto šťavou.



2 hrušky
2 jablká
3 hrste špenátu
hrsť mäty

BENEFIT

- Hrušky a špenát majú na organizmus chladivý efekt.
- Mäta osviežuje a hydratuje.

NECHTÍK LEKÁRSKY

Rastlina je známa od staroveku. Liečebne ju poznali už starí Egypťania a používali ju ako omladzovací prostriedok. Hinduisti ňou zdobili oltáre chrámov, Peržania a Gréci zas ozdobovali jedlá.

Nechtík patrí medzi najlepšie preventívne a podporné liečebné prostriedky pri všetkých druhoch rakoviny, osobitne žalúdka, pečene, hrubého čreva, maternice, kože a prsníka. Z jeho ďalších dobrých vlastností spomenieme priaznivý účinok na ženské orgány. Pri silnej a bolestivej menštruácii začneme týždeň pred jej začiatkom piť nechtíkový čaj.

Nechtík je ľahko prístupný a dobre sa zbiera za suchého slnečného dňa okolo poludnia. Prednosť dávame tmavším, oranžovým plnorozkvitnutým hlávkam, lebo sú účinnejšie, ako svetlé.

Čaj z nechtíka pomáha zlepšovať trávenie, priaznivo pôsobí na pečeň, žlčník, obličky, upokojuje, zlepšuje činnosť srdca a mierne znižuje tlak krvi. Taktiež upokojuje centrálnu nervovú sústavu a zlepšuje činnosť srdca. Zvonku sa používa na podporu hojenia rán pri zápale ústnej dutiny, pri paradentóze, na rany a zápaly kože.

Nechtíková masť je základným liekom na všetky ťažko hojace sa rany, vredy, opuchy, zapareniny, preležaniny, omrzliny a popáleniny.

Zvonku sa užíva aj čerstvá šťava alebo tinktúra pri rakovine kože, na pehy, starecké škvrny, pomliaždená čerstvá droga na kŕčové žily. Je dobrou prísadou do sedacích kúpeľov.

Nechtíková masť

4 hrste čerstvých kvetných hlávok nechtíka dáme do ½ kg rozpustenej bravčovej masti. Necháme zovrieť - pozor, silne kypí, preto použijeme veľkú nádobu - ešte dobre premiešame, prehrejeme a odstavíme. Necháme prikryté stáť cez noc. Potom trochu prihrejeme a prefiltrujeme cez ľanové plátno. Dobre vytlačíme a nalejeme do vhodnej fľaše. Skladujeme v chladničke.

Zdroj: https://www.zdravysvet.sk/blog/nechtik-lekarsky

100 %
hydrokoloidná hmota
prírodný produkt

NOVINKA

Varimate

ADHEZÍVNE PÁSKY

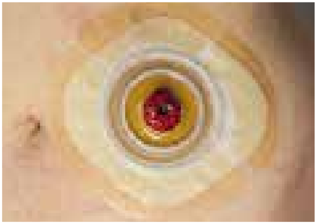
PRIDANÁ BEZPEČNOSŤ PRE ĽUDÍ SO STÓMIOU

AKÉ TYPY PÁSOK PONÚKAME?

- V tvare štvrťkruhu – 3 × 9 cm
- Rovné pásky v troch rozmeroch – 3 × 11 cm, 5 × 11 cm, 5 × 22 cm

ŠUKL Kód	Názov	Velkosť	ICC Code
F 2085A	**Pásky adhezívne Varimate Thin**	hydrokoloidné, rovné, 3 × 11 cm	422146
F 2086A	**Pásky adhezívne Varimate Thin**	hydrokoloidné, rovné, 5 × 11 cm	422148
F 2087A	**Pásky adhezívne Varimate Thin**	hydrokoloidné, rovné, 5 × 22 cm	422149
F 2083A	**Pásky adhezívne Varimate Thin CURVE**	hydrokoloidné, štvrťkruh, 3 × 9 cm	422145

Informácia: produkt NIE je hradený zdravotnými poisťovňami.
Dostupné v každej lekárni alebo v predajni zdravotníckych potrieb.



ConvaTec | me+

Zákaznícke centrum ConvaTec, Unomedical, s. r. o.
Štúrova 71/A, 949 01 Nitra, tel.: 037/77 64 930
bezplatné číslo: 0800 800 111
www.convatec.sk

@convatecslovensko

Vyrobené:
EuroTec B.V.
Schotsbossenstraat 8
4705 AG Roosendaal
The Netherlands

CE

Požiadajte si o vzorku **ZADARMO**
na **www.convatec.sk** alebo
na bezplatnom čísle **0800 800 111**

Pridajte sa! Sledujte nás!
Coloplast Slovensko na f YouTube

„SenSura Mio Convex perfektne priľne na môj telesný profil a minimalizuje riziko podtekania.“
Stomik, užívateľ SenSura Mio Convex

Rozdiel je v priľnutí

Rozhoduje o tom,
či ostávate doma
alebo chodíte von

Nájdite pomôcku, ktorá sadne vášmu telu a životnému štýlu.
Hľadajte „Stomické návody“ na www.coloplast.sk
Volajte 0800 159 159

Coloplast

SenSura® Mio